

PARFORHOLD



AF HELLE KJÆRULF FOTO: HOUSE OF IMAGES

ELSKER HAN SIT JOB HØJERE END DIG?

Din mand bryder aftaler igen og igen.

Han skal altid arbejde om aftenen, i

weekenden i ferien. Er du træt af kun at

være nummer to på hans liste? Så snak

med ham og stil krav, råder psykolog

Pernille Rasmussen. Men forvent ikke,

at det nogensinde bliver bedre!

Bid for bid æder jobbet mere og mere af deres parforhold. Han arbejder. Hun forsøger at holde sammen på trådene og tolerere de mange timer i ensomhed. Hun er altid nummer to på hans prioriteringsliste.

Brok og frustrationer kommer i en lind strøm, mens mavesyren bobler: „Du er aldrig hjemme“. „Du lovede...“ forsøger hun sig. Kun for at opdage, at det preller af på ham.

Det er som regel de første faresignaler, når jobbet er godt i gang med at sluge parforholdet, forklarer psykolog Pernille Rasmussen, der er ansat i konsulentfirmaet Crecea BST Horsens, hvor hun arbejder med psykisk arbejdsmiljø. Hun har desuden skrevet bogen „Når arbejdet tager magten“.

– Partneren føler sig forladt, og familien føler sig svigtet. Men det er dobbelt. Samtidig med frustrationen over, at han er så meget væk, føler hun måske, at hun ikke kan tillade sig at tænke sådan, fordi hun bør være taknemmelig. Han „ofrer“ sig jo, siger Pernille Rasmussen.

Nemmere når han er væk

Han forsvarer sig ofte med, at han sørger for familien, der skal have nyt tøj og gerne vil på skiferie – „nogen skal jo tjene pengene“. Fra omgivelserne kommer der klap og anerkendelse for hans nye titel og karrieren, der kører på skinner.

Nærvær og følelsen af fællesskab forsvinder i parforholdet, og hun føler sig ensom og alene med ansvaret for familien.

Når manden endelig er hjemme, sidder han med et fjernt blik og kaster maden ind, fordi han i tankerne endnu arbejder.

– Tit er det nemmere for hende, hvis han er ude ad døren og fysisk væk. Det er hårdt, når han sidder derhjemme og er mentalt fraværende og for udmattet til at være nærværende og uden overskud til familien, siger Pernille Rasmussen.

– Vi har en vis mængde energi og antal timer i døgnet. Jo mere tid og energi han bruger på jobbet, jo mindre er der tilbage til hende og børnene.

Fortsættes næste side

SKILSMISSE

kan få ham til at vågne op

Fortsat fra forrige side

Efterhånden som arbejdet overtager og fylder, falder hans andre aktiviteter ud. Han har ikke længere tid til at gå til sport eller gå på museum. Vennerne bliver også væk, for dem har han heller ikke tid til.

Pernille Rasmussen forklarer, at en mand, der arbejder så meget, bestemt synes, der er gode grunde til at nedprioritere både venner og fritidsaktiviteter.

– Arbejdet er jo ekstremt vigtigt, og så er der også lige et møde. Et faresignal er, når han ikke holder weekend, arbejder om aftenen, i ferien eller korter ferien ned. Han har papirerne med, så han lige kan løbe dem igennem og skal også lige tjekke e-mails eller ringe.

– Men man kan ikke måle, hvor grænsen går. Det er individuelt, hvornår arbejdet fylder for meget. Mange kender det med at arbejde op til en deadline eller arbejde med et projekt i en afgrænset periode. Man kan godt give arbejdet en skalle indimellem, uden at det behøver at gå ud over forholdet.

Flygter han væk hjemmefra?

Når arbejdet fylder hele hans mentale hylde, og det ikke længere er hende, der er en besættelse, kommer hendes frustrationer helt naturligt. Brok og skændier bliver dagligdag, men det er svært at sige, hvad der er hønens, og hvad der er ægget, pointerer psykolog Pernille Rasmussen. Det kan jo også være, at det går dårligt hjemme, og han derfor flygter ind i sit arbejde for at komme væk hjemmefra.

Det er dog et faktum, at der er større risiko for skilsmisse hos par, hvor den ene nærmest er af-

hængig af arbejdet. Og undersøgelser viser, at kvinderne med de arbejdsivrige mænd ikke er så knyttet til deres ægtefæller som andre.

– Kvinderne har mindre ønske om at have intimitet med partneren, og de udviser mindre omsorg. Men hvad startede det hele? Ville hun opføre sig anderledes, hvis hun var sammen med en mand, der ikke arbejdede så meget, spørger Pernille Rasmussen.

Kontrol på jobbet

Men hvorfor lader han det komme så vidt?

Måske, fordi hans trang til at arbejde langt ud over det rimelige

ofte er grundlagt for længe siden.

Hvis han ikke kan slippe jobbet, men bare har det bedst, når han arbejder, er det svært at gøre noget ved det. Så må hun i stedet spørge sig selv, om han var det rigtige partnervalg, hvis deres værdier er så forskellige.

Så hold øjnene åbne – også når du bliver forelsket. Læg mærke til at ham, der bruger vildt meget tid på sit studie også kan være ham, der er nødt til at arbejde konstant for at have det godt.

– Tit og ofte bliver det ikke bedre. Det er et mønster, han har, og har ikke noget at gøre med at nå en bestemt deadline. Rigtig mange kvinder har holdt sig selv hen med, at nu bliver der snart mindre at lave på jobbet, og så finder han balancen igen. Men det er på jobbet, at han føler, han har styr på hele verden. Derhjemme er der ingen kontrol. Børnene laver hjemmet om til kaos, og der er følelser overalt. Det kan være sværere at rumme, siger Pernille Rasmussen.

– Kollegerne er lettere at være sammen med, for de kræver ikke noget følelsesmæssigt.

Elskerinden

Konen eller kæresten mister som regel tilliden til sin mand, fordi han ofte ikke overholder aftaler, forklarer Pernille Rasmussen.

Det ligner lidt et elskerindeforhold: At manden er utro med sit arbejde. Mange kvinder tror også, at manden har en affære. Men det er en slags mentalt utroskab. Alligevel vil de fleste mænd sige, at familien er det vigtigste for dem.

– Det er jo det rigtige svar at komme med, men mange handler ikke i overensstemmelse med det, siger Pernille Rasmussen,

som råder kvinder, der er sammen med arbejdsheste, til højt og tydeligt at gøre opmærksom på, hvordan de mistrives med hans store arbejdsmængde. Men ofte skal der noget meget drastisk til, før han ændrer adfærd. En skilsmisse, eller hvis kroppen siger fra på grund af overbelastning i længere tid, kan få ham til at vågne op.

Stil krav eller gå

Men hendes daglige frustrationer lægger han knap mærke til. Og brokkerier hjælper sjældent. Pernille Rasmussens råd er i stedet: Vær ærlig og meld ud, så han hører dine bekymringer for ham, hans helbred og jeres liv. Sig: „Jeg savner dig faktisk, jeg er ked af, at du ikke har en rolle i mit liv“.

Pernille Rasmussen forklarer, at det er lidt forskelligt, hvad folk opnår ved at arbejde meget. For nogle handler det om anerkendelse og bekræftelse, for andre er det de konkrete belønninger som bonusordninger, fri bil, rejser eller andre frynsegoder, der giver gødning til arbejdsenergien.

– Hvis man kun får belønning ved at præstere og være noget via sit job, og så får på puklen hjemme, er det naturligt nok på jobbet, man helst vil være.

– Det er kun ham, der kan lægge sit liv om, og det er kun, hvis han selv er motiveret, at der sker ændringer.

– Hvis man kunne overføre nogle af de gevinster, han får via jobbet, til privatlivet, ville det være skønt. Konsekvensen for kvinden kan være at stille krav eller gå fra ham. Men dialog er det bedste.

Gode råd, HVIS HANS JOB TRUER JERES FORHOLD

- **Planlæg fælles aktiviteter og hold ham fast i aftalen.**

- **Lav en regel om, at I spiser sammen klokken syv hver aften.**

- **Fordel pligterne i hjemmet mellem jer.**

- **Sig til ham, at han arbejder for meget.**

- **Mind ham om at holde fri og sætte grænser for arbejdstiden.**

- **Giv ham en særlig udmelding om, hvordan du har det med jeres forhold.**

- **Lad ham selv tage ansvar for brudte løfter.**

- **Værdsæt ham for den, han er, og ikke det, han gør.**

Kilde: „Når arbejdet tager magten“, Pernille Rasmussen, Hans Reitzels forlag 2005.